

3月 よていこんだてひょう



みどり市立笠懸北小学校



令和4年

日	曜	献立名			主 材				エネルギー (Kcal)	栄養量 (g)		
		主食	飲み物	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)				エネルギーのもとになる(きいろ)	
					たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質			脂質	
1	火	ごはん	ハヤシライス プチプチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	617 kcal 18.3 g 19.3 g			
2	水	小ココア パン	みそラーメン ごぼうサラダ てづくりももゼリー	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ もも ねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	パン ラーメン	あぶら マヨネーズ ごま	629 kcal 21.5 g 23.7 g		
3	木	こぎつね ちらし	行事食「ひなまつり」 あつやきたまご 【代：わふうにくだんご】 すましじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ えのきたけ	こめ さとう	ごま	580 kcal 24.6 g 21.0 g		
4	金	きなこ あげパン	こまつなサラダ ワントンスープ	ツナ きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ レモン しいたけ たまねぎ	パン こむぎこ さとう	あぶら	626 kcal 23.5 g 25.3 g		
7	月	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	606 kcal 25.2 g 19.9 g		
8	火	ごはん	しろみざかなフライ もやしのため にらたまじる	ホキ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	613 kcal 24.2 g 19.2 g		
9	水	ロールパン	マカロニのクリームに わかめサラダ チョコクリーム	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし えだまめ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	689 kcal 21.9 g 29.9 g		
10	木	小チーズ パン	やきそば フルーツしらたま ござかな	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ござかな	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし パイン おうとう	パン やきそばめん カラフルボール さとう	あぶら	657 kcal 24.6 g 21.1 g		
11	金	せわり コッペパン	ツナサンドのぐ やさいのスープに きよみオレンジ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり きよみオレンジ	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	592 kcal 22.4 g 28.2 g		
14	月	ごはん	わふうにくだんご(2こ) きんぴら えのきとたまごのスープ	とりにく ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	612 kcal 22.0 g 16.6 g		
15	火	むぎごはん	チキンカレー かきなのわふうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	たまねぎ にんにく りんご だいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	675 kcal 20.3 g 23.2 g		
16	水	小くろパン	きのこひきにくのペンネ コーンサラダ キャンディーチーズ(2こ)	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	あぶら	618 kcal 24.6 g 22.6 g		
17	木	ごはん	ソースメンチカツ 即席漬け じゃがいもとうふのみそじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	665 kcal 21.6 g 19.4 g		
18	金	コッペパン	ブラウンシチュー だいこんサラダ てづくりあおりんごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	617 kcal 22.8 g 22.3 g		
21	月	春分の日										
22	火	せきはん (ごましお)	とりのからあげ(2こ) きりほしだいこんに やさいたっぷりみそじる	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	せきはん さとう	あぶら ごま	673 kcal 28.5 g 21.9 g		
23	水	小ミルクパン	ナポリタンスパゲッティ カラフルサラダ さくらゼリー ミルクメーカーコーヒー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン さくらんぼ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	667 kcal 21.4 g 22.3 g		
24	木	卒業式										

※献立や材料は都合により変更になることがあります。
※野菜類はすべて加熱してあります。

- ★旬の食べもの★
あさり・さわら・かき菜・菜の花・水菜・いちご・いよかん・清見オレンジ
- ★今月の地産野菜★
にんじん・キャベツ・こまつな



ひな祭り
ひなまつりは、もともと邪気や厄を払うための
行事でした。赤には魔除け、白には清らかさや長
寿、緑には健康と厄除けの願いが込められていま
す。



3月の献立は2月に引き
続き、6年生の
リクエストでた
メニューを多く取り
入れています。



しっかり続けよう!
給食前の手洗い・しょうどく
病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付
いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に
侵入します。外出後、食事の前、トイレの後、は
せっけんを使って手のすみずみま
でしっかり洗いましょう。手洗い
は一見、地味ですが、じつはとて
も効果的な予防法なのです。

